

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

DIETA PERSONALIZADA E HIPERTROFIA MUSCULAR: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE LITERATURA

Gabrielly Amâncio Maia (gabriellygabimaia@gmail.com)

Luan Bernardino Lopes (lopesluanbernardino@gmail.com)

Diego Righi Benedicto (diego.benedicto@afya.com.br)

Renato Antunes Pereira (renato.pereira@afya.com.br)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

INTRODUÇÃO: A hipertrofia muscular em praticantes de musculação resulta da interação entre o estímulo mecânico do treinamento resistido e a oferta nutricional adequada em energia e nutrientes. A dieta personalizada insere-se nesse contexto ao ajustar a ingestão energética, distribuição de macronutrientes e aporte de micronutrientes às características individuais, como composição corporal, nível de treinamento, rotina e preferências alimentares, com o objetivo de potencializar as adaptações ao treino e o ganho de massa muscular. **OBJETIVO:** Este trabalho teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre os efeitos da dieta personalizada na hipertrofia muscular em praticantes de musculação. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada entre julho e setembro de 2025 nas bases PubMed e SciELO, com combinação estruturada de descritores e operadores booleanos. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas, revisões narrativas, estudos de intervenção e diretrizes oficiais, envolvendo adultos com 18 anos ou mais, praticantes de treinamento resistido,

sem uso de esteroides anabolizantes ou condições clínicas específicas. RESULTADOS: Do total de registros identificados, 12 estudos atenderam aos critérios de elegibilidade e compuseram a análise final. Os achados indicam que a ingestão proteica diária em torno de 1,6 a 2,2 g/kg, bem distribuída ao longo do dia, associada a oferta energética adequada, favorece ganhos de massa magra e força. A disponibilidade de carboidratos mostrou impacto direto na manutenção do glicogênio, no volume de treino e nas adaptações musculares, enquanto lipídios em proporções adequadas contribuem para o equilíbrio energético e suporte estrutural. Proteínas de alta qualidade e alguns suplementos ergogênicos apresentaram efeitos adicionais quando integrados a planos alimentares já ajustados. CONCLUSÃO: De maneira geral, os estudos indicam que intervenções nutricionais individualizadas promovem resultados superiores em comparação a protocolos generalizados, reforçando a dieta personalizada como eixo central na prescrição para hipertrofia muscular em praticantes de musculação.

Palavras-chave: dieta personalizada; hipertrofia muscular; treinamento resistido; suplementação nutricional; nutrição esportiva.